

記入例

私の避難計画(裏)

緊急時に必要な物品類	
非常食、衣類、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、マッチ、ライター、ろうそく、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、万能ナイフ	
大切なもの	・現金 ・預金通帳 ・印鑑 ・運転免許証 ・保険証の写し ・携帯電話、スマートフォン ・携帯電話の充電器 ・お薬手帳 ・証書類(障害者手帳、自立支援医療受給者証)
G 避難所で過ごす(P24参照)	
避難所で過ごすとき、自分自身でできる工夫	
イライラしてきたら我慢しないで、 とんぶく用の薬を飲む。 周りの騒がしが気にならないように スマホにいられたお気に入りの 音楽をイヤホンで聞く。 毛布にくるまって、体を暖かくする。	
H 避難所で過ごす(P24参照)	
避難所で周りの人に配慮してほしいこと	
大事な情報が出た時(物資を配る、 役所からの新しい情報が届くなど)に 声をかけて欲しい。 口で言われても覚えていられなくなるので、 紙に書いて情報を教えてほしい。	
避難所でのサポート体制	
避難所には、困ったときに相談できる人たちがいます。遠慮せずに相談してみましょう。	
避難所運営委員会	
町内会の役員や学校の先生、市役所の職員などで構成されています。最初の相談窓口です。	
保健師	
避難所に常駐したり巡回している仙台市や他都市の保健師さんです。こころの健康を含めた健康相談ができます。	
こころのケアチーム、DPAT	
精神科医やPSWなど精神科医療の専門家が避難所などを巡回して相談にのります。	

災害時に与えられる情報リスト



早期注意情報
大雨・洪水・高潮注意報

「D 事前の取り決め」
を確認

高齢者等避難

準備ができれば、
落ち着いて避難する。

避難指示

今すぐ避難 する。
生命の危険があります。

大津波警報
津波警報

沿岸部や川沿いに
いる場合
今すぐ避難 する。

津波注意報

海の中にいる場合
今すぐ避難 する。

土砂災害
警戒情報

土砂災害危険区域
にいる場合
避難 する。

洪水警報

洪水浸水想定区域
にいる場合
避難 する。

「私の避難計画」を作成した日付は



2017 年 10 月 15 日

次に見直すのは

2018 年 3 月 11 日